

## **ACROYOGA JAM: dialogando com as sensações**

Betina Pereira Gandra<sup>1</sup>, Simone de Araújo Spotorno Marchand<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Autor(a)/Apresentador(a), <sup>2</sup>Coautor(a), <sup>3</sup>Orientador(a)

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - Campus Rio Grande.  
Rio Grande, RS

Acroyoga Jam é um projeto de extensão do Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul campus Rio Grande. A proposta tem como objetivo central promover um espaço de trocas e prática da modalidade fortalecendo o vínculo entre os participantes. Além de encontros durante a semana, o projeto promove aos participantes quatro aulas de 2h cada com professores especializados; uma aula de Física e duas rodas de conversa com servidores da instituição. Acroyoga é uma prática corporal realizada em grupos combinando movimentos acrobáticos; posturas e filosofia do yoga; e massagem tailandesa. Além de melhorar a força, flexibilidade, equilíbrio e consciência corporal, contribui no aprimoramento da comunicação, confiança, respeito e cuidado com o outro. Um dos seus principais benefícios é o fortalecimento das relações interpessoais, autoconhecimento, processo de descoberta e cura de diversas emoções. Em uma sociedade que está cada vez mais introspectiva e com dificuldade de lidar com as suas emoções, a Acroyoga oferece uma alternativa mais interativa, incentivando a atividade física de forma lúdica e colaborativa, atraindo pessoas que, de outra forma, não se interessariam por práticas corporais convencionais. Este trabalho visa identificar as principais emoções vivenciadas nos participantes do projeto ao realizar a prática e o quanto o projeto tem colaborado na saúde emocional. Para a produção dos dados realizamos uma pesquisa através de um formulário Google<sup>®</sup> com os participantes do projeto e analisamos os registros da roda de conversa sobre as emoções realizada em um dos encontros do projeto. A maioria dos participantes são mulheres já com alguma experiência em práticas corporais e dentre as diferentes sensações manifestadas as que mais se destacaram foram felicidade e medo. Os participante contemplam a alegria pelas suas conquistas e dos outros. Ao sentir medo se sentem amparados por terem sempre por pertos pessoas que ao mesmo tempo que incentivam, promovem segurança. O sentimento de pertencer a uma comunidade, compartilhando alegria e superação tem colaborado muito no que diz respeito à saúde mental dos participantes. Enfim, o Acroyoga tem o potencial de transformar vidas, não apenas pelas qualidades físicas que são desenvolvidas durante a prática, mas, principalmente por ter uma característica de trabalho coletivo. É exercício físico fortalecendo vínculos e sentimento de pertencimento à comunidade.

**Palavras-chave:** sensações; acroyoga; comunidade.

**Trabalho executado no:** Edital PROEX nº 02/2023 – AUXÍLIO INSTITUCIONAL À EXTENSÃO 2023, Edital PROEX Nº 11/2023 – EDITAL DE CONCESSÃO DE APOIO FINANCEIRO PARA AÇÕES DE EXTENSÃO PROPOSTAS POR ESTUDANTES DO IFRS, Edital PROEX nº03/2023 – Registro de ações de extensão sem auxílio financeiro – Fluxo Contínuo Permanente, Edital Nº 1/2023 – PROEX-REI – Edital de Fomento Externo Permanente de Extensão, aprovados pela Comissão de Gerenciamento de Ações de Extensão (CGAE).